

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Брянский государственный аграрный университет»



**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по учебной работе

Г.П. Малявко

2020 г.

**Общая физическая подготовка**

(наименование дисциплины)

рабочая программа дисциплины

Закреплена за кафедрой **Физической культуры и спорта**

Направление подготовки 23.03.02 Наземные транспортно-технологические комплексы

Профиль Машины и оборудования природообустройства и дорожного строительства

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Год начала подготовки **2020**


Программу составил(и):

*к.т.н., доцент: Петраков М.А.*



Рецензент

*к.т.н., доцент: Случевский А.М.*



Рабочая программа дисциплины

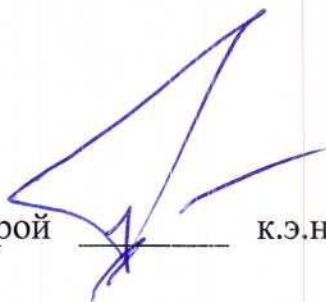
**Общая физическая подготовка**

разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 23.03.02 Наземные транспортно-технологические комплексы - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 марта 2015 года № 162.

Составлена на основании учебного плана направления подготовки 23.03.02 Наземные транспортно-технологические комплексы, утвержденного учёным советом вуза от 20 мая 2020 года протокол № 10

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры технических систем в агробизнесе, природообустройстве и дорожном строительстве от 20 мая 2020 года протокол № 10.

Заведующий кафедрой



к.э.н., доцент Гринь А.М.

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Формирование физической подготовки студента как системного и интегративного качества личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Блок ОПОП ВО: **Б1.В.ДВ.10.01**

2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

В процессе изучения дисциплины на основе ОФП студент опирается на требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры среднего общего и специального образования:

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее для последующих базовых дисциплин: физическая культура и спорт; элективные дисциплины по физической культуре и спорту безопасность жизнедеятельности.

## 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

**Знать:** принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности

**Уметь:** самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды

**Владеть:** методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий

#### 4. Распределение часов дисциплины по курсам

Вид занятий	1		2		3		4		5		Итого	
	УП	РПД									УП	РПД
Лекции	6	6									6	6
Прием зачета	0,15	0,15									0,15	0,15
Контактная работа обучающихся с преподавателем (аудиторная)	6,15	6,15									6,15	6,15
Сам. работа	320	320									320	320
Контроль	1,85	1,85									1,85	1,85
Итого	328	328									328	328

#### СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

##### СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Курс	Часов	Компетенции
<b>Раздел 1. Теоретический.</b>				
1.1	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. /Лек/	1	2	ОК-8
1.2	Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. /Лек/	1	4	ОК-8
<b>Раздел 2. Практический.</b>				
2.1	Учебно-тренировочные занятия по видам спорта, профессионально-прикладная физическая подготовка, адаптивные виды спорта. /Ср/	1	320	ОК-8

Реализация программы предполагает использование традиционной, активной и интерактивной форм обучения на лекционных занятиях.

#### СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОГО РАЗДЕЛА ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Практические разделы дисциплины и их содержание	Объем часов
1.	<p><b>Легкая атлетика.</b></p> <p>Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов легкой атлетики. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в легкой атлетике.</p> <p>Меры безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами легкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах легкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях легкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий легкой атлетикой в связи с выбранной профессией.</p>	80

2.	<p><b>Спортивные игры.</b></p> <p>Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми.</p> <p>Баскетбол. Занятия по баскетболу включают: общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку (упражнения для развития силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки); освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передача мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведение мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками. Осваиваются: обманные движения (финты), финт на проход, финт на бросок в корзину, финт на рывок; техника защиты; техника перемещений (основная, защитная стойка и все виды перемещения защитника), техника овладения мячом, вырывание и выбивания мяча, перехват; противодействие ведению, проходам, броскам в корзину; овладение мячом, отскочившим от щита. Правила игры и основы судейства.</p> <p>Волейбол. Занятия включают: изучение, овладение основными приемами техники волейбола (перемещение, прием и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование). Совершенствование навыков игры в волейбол. Общая и специальная подготовка волейболиста. Техника и тактика игры. Правила соревнований, основы судейства.</p> <p>Футбол.</p> <p>Настольный теннис.</p> <p>Бадминтон.</p>	60
3.	<p><b>Гимнастика.</b></p> <p>Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой.</p> <p>Включает в себя элементы современных разновидностей гимнастических упражнений; разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков. Основы производственной гимнастики. Составление комплексов упражнений (различные видов и направленности воздействия).</p>	64
4.	<p><b>Специализация.</b></p> <p>Избранный вид спорта. Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта. Спортивное совершенствование. Участие в соревнованиях. Помощь в судействе.</p>	112
5.	<p><b>Закрепление материала.</b></p> <p>Виды и элементы видов двигательной активности, включенных в практические занятия в семестре обучения. Подготовка к тестированию физической и функциональной подготовленности, сдача контрольных испытаний и зачетных нормативов.</p>	12
6.	<p><b>Лыжный спорт.*</b></p> <p>Основы техники безопасности на занятиях по лыжному спорту. Освоение техники лыжных ходов. Повороты. Подъемы и спуски с гор. Прохождение дистанции. Правила соревнований, основы судейства.</p>	
	<b>Всего:</b>	328

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1. Рекомендуемая литература

<b>6.1.1. Основная литература</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во
Л1.1	Тычинин Н.В.	Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Тычинин. – Электрон. текстовые данные. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 64 с. – 978-5-00032-250-5. <a href="http://www.iprbookshop.ru/70821.html">http://www.iprbookshop.ru/70821.html</a>		ЭБС IPRbooks
Л1.2	Виленский М. Я.	Физическая культура и здоровый образ жизни студента / Виленский М. Я.	М.: КноРус, 2016.	10
Л1.3	Виленский М. Я.	Физическая культура и здоровый образ жизни студента / Виленский М. Я.	М.: КноРус, 2013.	5
Л1.4	Ильинич В.И.	Физическая культура студента и жизнь: учеб. для вузов / под ред. В. И. Ильинича.	М.: Гардарики, 2010.	15
<b>6.1.2. Дополнительная литература</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во
Л2.1	Кузнецов В. С.	Физическая культура: учебник / Кузнецов В. С.	М.: Кнорус, 2015.	1
Л2.2	Холодов Ж. К.	Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат)	М.: Академия, 2013.	1
Л2.3	Холодов Ж. К.	Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для вузов / Холодов Ж. К., Кузнецов В.	М.: Академия, 2010.	2
Л2.4	Евсеев Ю. И.	Физическая культура : учеб. пособие для вузов / Евсеев Ю. И., рец.: А. Г. Трушкин, Н. К. Ковалев - (Высшее образование)	Ростов н/Д: Феникс, 2004.	1
<b>6.1.3. Методические указания</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во
Л3.1	Петраков М.А.	Общая физическая подготовка в вузе: учебно-методическое пособие / Петраков М.А., Прудников С.Н., Морозов С.В.	Брянск. Издательство БГАУ, 2018.	50
Л3.2	Прудников С.Н.	Легкая атлетика: учебно-методическое пособие / Прудников С.Н., Галкин А.А., Якуткина И.В.	Брянск. Издательство БГАУ, 2018.	50

ЛЗ.3	Молчанов В.П.	Волейбол. Основы техники и методика обучения игры для студентов непрофильного вуза: учебно-методическое пособие / Молчанов В.П., Морозов С.В., Прудников С.Н.	Брянск. Издательство БГАУ, 2018.	50
ЛЗ.4	Якуткина И.В.	Лыжная подготовка студентов в вузе: учебно-методическое пособие / Якуткина И.В., Галкин А.А., Воробьев А.И., Прудников С.Н.	Брянск. Издательство БГАУ, 2018.	50

## 6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет

1. Официальный сайт Министерства здравоохранения Российской Федерации: <https://www.rosminzdrav.ru>
2. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ: <http://lib.sportedu.ru>
3. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования: <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/>

## 6.3. Перечень программного обеспечения

1. Операционная система – Windows 7 professional, Windows 10 professional.
2. Текстовый редактор – Microsoft Word (в составе пакетов программ Microsoft Office 2007, 2010), Writer (в составе пакетов программ OpenOffice, LibreOffice)
3. Табличный редактор – Microsoft Excel (в составе пакетов программ Microsoft Office 2007, 2010), Calc (в составе пакетов программ OpenOffice, LibreOffice)
4. Средство создания презентаций – Microsoft PowerPoint (в составе пакетов программ Microsoft Office 2007, 2010);
5. Приложение для работы с файлами в формате PDF – Foxit Reader, Adobe Acrobat Reader DC.
6. Web-браузер – Internet Explorer, Google Chrome, Yandex браузер.

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Аудитория 3-301 для лекционных занятий, для проведения самостоятельной работы, текущего контроля и промежуточной аттестации студентов. Оснащена стационарным мультимедийным оборудованием

Спортивный зал №1, Спортивный зал №2, Лыжная база, Стадион, Хоккейный корт, Шахматный клуб, Конноспортивная база. Для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций. Оснащены необходимым инвентарем.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

по дисциплине

**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ****(ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА)**



## 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Направление подготовки: 23.03.02 Наземные транспортно-технологические комплексы

Профиль Машины и оборудование природообустройства и дорожного строительства

Дисциплина: Общая физическая подготовка

Форма промежуточной аттестации: зачет

## 2. ПЕРЕЧЕНЬ ФОРМИРУЕМЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ И ЭТАПЫ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ

### 2.1. Компетенции, закрепленные за дисциплиной ОПОП ВО

Изучение дисциплины «*Общая физическая подготовка*» направлено на формировании следующих компетенций:

#### **общекультурных компетенций (ОК)**

**ОК-8:** способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### 2.2. Процесс формирования компетенций по дисциплине «Общая физическая подготовка»

№ раздела	Наименование раздела	З.	У.	Н.
		1	1	1
1	Теоретический.	+	+	+
2	Практический.	+	+	+

Сокращение:

З. - знание;

У. - умение;

Н. - навыки.

**2.3. Структура компетенций  
по дисциплине «Общая физическая подготовка»**

<b>ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>					
Знать (З.1)		Уметь (У.1)		Владеть (Н.1)	
принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности.	Лекции раздела № 1	самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.	Практические занятия раздела № 2	методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.	Практические занятия раздела № 2

**3. ПОКАЗАТЕЛИ, КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ КОМПЕТЕНЦИЙ  
И ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ**

**3.1. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации  
по дисциплине «Общая физическая подготовка»**

Карта оценочных средств промежуточной и итоговой аттестации дисциплины,  
проводимой в форме зачета

№ п/п	Раздел дисциплины	Этапы формирования компетенций (курс)	Контролируемые компетенции	Оценочное средство
1	Практический (учебно-тренировочные занятия по видам спорта, ППФП, адаптивные виды спорта)	1	ОК-8	* Тесты по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП), профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП)

\* Условием допуска к зачетным упражнениям по практическому (учебно-тренировочному) разделу программы является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Студенты с ограниченными возможностями здоровья занимаются адаптивной физической культурой, адаптивным спортом (шашки, шахматы, настольный теннис, дартс и др.), выполняют контрольные нормативы, доступные им по состоянию здоровья.

**Критерии оценки компетенций**

Промежуточная аттестация студентов по дисциплине «Общая физическая подготовка» проводится в соответствии с Уставом Университета, Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации студентов по программам ВО. Промежуточная аттестация по дисциплине «Общая физическая подготовка» проводится в соответствии с рабочим учебным планом в форме зачета.

**Описание показателей и критериев оценивания компетенций  
на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания**

Дескриптор компетенции	Показатель оценивания	Шкалы оценивания		Критерии оценивания
		традиционная	баллы	
Знает	принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности (ОК-8)	зачтено	50-80	Теоретическое и практическое содержание дисциплины освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы; все предусмотренные рабочей программой задания и контрольные нормативы выполнены на оценку «отлично», «хорошо», «удовлетворительно». Посещаемость занятий – 90-100%
Умеет	самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды (ОК-8)			
Владеет	методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий (ОК-8)			
Знает	принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; способы	не зачтено	0-49	Теоретическое и практическое содержание дисциплины не освоено полностью;

	контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности (ОК-8)			необходимые практические навыки работы не сформированы, все предусмотренные рабочей программой задания и контрольные нормативы выполнены с грубыми ошибками, ниже оценки «удовлетворительно», либо совсем не выполнены.
Умеет	самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды (ОК-8)			
Владеет	методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий (ОК-8)			

### **3.2. Оценочные средства для проведения текущего контроля знаний, умений и навыков по дисциплине «Общая физическая подготовка»**

#### **Темы рефератов по дисциплине «Общая физическая подготовка»**

1. Легкая атлетика. История возникновения и развития легкой атлетики. Правила соревнований.
2. Техника бега. Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции. Эстафетный бег. Челночный бег. Кроссовый бег.
3. Техника прыжков. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».
4. Техника метаний. Метание гранаты.
5. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов средствами легкой атлетики.
6. Футбол. История возникновения и развития футбола. Ведущие спортсмены.
7. Правила соревнований по футболу.

8. Техника игры в футбол (передвижения: бег, ходьба, остановки, повороты, прыжки; удары по мячу: ногой, головой; ведение мяча; обманные движения (финты); прием мяча (остановка).
9. Тактика игры в футбол
10. Общая физическая и специальная физическая подготовка футболиста.
11. Баскетбол. История возникновения и развития баскетбола. Ведущие спортсмены.
12. Правила соревнований по баскетболу.
13. Техника перемещений в баскетболе (ходьба; бег; приставные шаги; прыжки; остановки; повороты).
14. Техника нападения в баскетболе (ловля мяча; передача мяча; ведение мяча; броски). Техника защиты (выбивание; вырывание; накрывание; перехват; овладение мячом, отскочившим от щита или корзины).
15. Тактика игры в баскетболе (тактика нападения; индивидуальные действия с мячом и без мяча; групповые взаимодействия).
16. Общая физическая и специальная физическая подготовка баскетболиста.
17. Волейбол. История возникновения и развития волейбола. Ведущие спортсмены.
18. Правила соревнований по волейболу.
19. Техника перемещений (ходьба; бег; скачок). Поддачи (нижняя прямая; нижняя боковая; верхняя прямая; верхняя боковая). Передачи (вперед; назад). Нападающий удар. Прием мяча (снизу двумя руками; снизу одной рукой). Блок.
20. Тактика игры в волейбол (тактика защиты; тактика нападения).
21. Общая физическая и специальная физическая подготовка волейболиста.
22. Аэробика. История возникновения и развития аэробики.
23. Методические особенности занятий аэробикой.
24. Самоконтроль на занятиях аэробикой.
25. Виды аэробики. Стретчинг в аэробике.
26. Комплексы силовых упражнений без отягощений и с отягощениями.
27. Общая физическая и специальная физическая подготовка в аэробике.
28. Атлетическая гимнастика. История возникновения и развития атлетической гимнастики.
29. Методические особенности занятий с отягощениями.
30. Использование тренажеров в атлетической гимнастике.
31. Комплексы упражнений для мышц рук, груди, живота, спины, ног. Комбинированные комплексы.
32. Общая физическая и специальная физическая подготовка в атлетической гимнастике.
33. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
34. Частные методики адаптивной физической культуры.
35. Адаптивные виды спорта.

### **Требования к реферату**

1. Написание реферата по дисциплине «Общая физическая подготовка» является одним из методов организации самостоятельной работы студентов.
2. Реферат должен быть подготовлен согласно теме, предложенной преподавателем. Допускается самостоятельный выбор темы реферата, но по согласованию с преподавателем.
3. Объем реферата – не менее 10 страниц, формата А 4, шрифт – размер 14, интервал – 1,5.
4. Реферат должен иметь:
  - титульный лист;
  - содержание (введение, теоретическая часть, практический раздел, заключение, список литературы);
  - текст должен быть разбит на разделы, согласно содержанию;
  - практический раздел должен содержать методические рекомендации или комплекс физических упражнений с описанием и графическим изображением;
  - список литературы должен содержать не менее 5 источников.

### **Критерии оценки:**

Оценка «зачтено» по теоретическому разделу выставляется студенту, если содержание реферата соответствует заявленной в названии тематике; реферат оформлен в соответствии с

общими требованиями написания и техническими требованиями оформления реферата; реферат имеет чёткую композицию и структуру; в тексте реферата отсутствуют логические нарушения в представлении материала; корректно оформлены и в полном объёме представлены список использованной литературы и ссылки на использованную литературу в тексте реферата; отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; реферат представляет собой самостоятельное исследование, представлен качественный анализ найденного материала, отсутствуют факты плагиата.

Оценка «не зачтено» выставляется студенту, если содержание реферата не соответствует заявленной в названии тематике или в реферате отмечены нарушения общих требований написания реферата; есть ошибки в техническом оформлении; есть нарушения композиции и структуры; в тексте реферата есть логические нарушения в представлении материала; не в полном объёме представлен список использованной литературы, есть ошибки в его оформлении; отсутствуют или некорректно оформлены и не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте реферата; есть многочисленные орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; реферат не представляет собой самостоятельного исследования, отсутствует анализ найденного материала, текст реферата представляет собой не переработанный текст другого автора (других авторов).

### Тесты для оценки умений и навыков по общей физической подготовленности (ОФП)

#### Девушки

Тесты	Оценка / результат		
	3	4	5
Поднимания туловища (раз)	35-44	45-54	55 и >
Бег, 100 м	17,8-17,1	17,0-16,1	16,0 и <
Бег, 2000 м	11,45-11,16	11,15-10,46	10 м 45 с и <
Прыжок в длину (см)	160-169	170-179	180 и >

#### Юноши

Тесты	Оценка / результат		
	3	4	5
Подтягивание (раз)	9-11	12-14	15 и >
Бег, 100 м	14,0-13,7	13,6-13,3	13,2 и <
Бег, 3000 м	13,10-12,37	12,36-12,16	12 м 15 с и <
Прыжок в длину (см)	220-229	230-239	240 и >

### Тесты для оценки спортивно-технической подготовки

Раздел программы	юн/дев	Наименование теста	
		Тест 1	Тест 2
Легкая атлетика	юн	Бег 60 м – 8,5 с	Бег 500 м – 1 мин 30 с
	дев	Бег 60 м – 10 с	Бег 500 м – 1 мин 45 с
Футбол	юн	Удар по воротам (3 x 2 м) с 10 м – 5 попыток – 3 попадания	Ведение мяча 30 м – 5,5 с
ОФП	дев	Поднимания прямых ног до угла 90° в висе на гимнастической стенке – 10 раз	Отжимания в упоре лежа – 10 раз
Волейбол	юн	Передача мяча над собой любым способом в круге, диаметром 3,6 м – 8 раз	Подача мяча (любым способом) – 5 попыток – 4 попадания в площадку
	дев	Передача мяча над собой любым способом в круге, диаметром 3,6 м – 6 раз	Подача мяча (любым способом) – 5 попыток – 3 попадания в площадку
Баскетбол	юн	Штрафной бросок 10 попыток – 5 попаданий	Броски из-под кольца 5 попыток – 4 попадания
	дев	Штрафной бросок 10 попыток – 3 попаданий	Броски из-под кольца 5 попыток – 3 попадания
Атлетическая гимнастика	юн	Отжимания на брусьях – 10 раз	Поднимания туловища из положения лежа в положение сед

			(руки за головой за 30 с – 22 раза
Аэробика	дев	Наклон туловища – 8 см	Поднимания туловища из положения лежа в положение сед (руки за головой за 30 с – 20 раза

**Тесты для оценки профессионально-прикладной физической  
подготовленности студентов (ППФП)**

*Девушки*

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Челночный бег 9-9-15-15 м (с)	12,2	12,8	13,6	14,3	15,0
Бег 3000 м (мин, с)	19,00	20,15	21,00	22,00	22,30
Бег на лыжах 3 км (мин, с)	18,00	18,30	19,30	20,00	21,00
Бег на лыжах 5 км (мин, с)	31,00	32,30	34,15	36,40	38,00
Прыжок в длину с места (см)	190	180	168	160	150
Прыжок в длину с разбега (см)	365	350	325	300	280
Прыжок в высоту с разбега (см)	120	115	110	105	100
Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4
Бросок набивного мяча – 1 кг. М	11,50	11,00	10,40	9,60	8,80
Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4

*Юноши*

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Челночный бег 9-9-15-15 м (с)	12,2	12,8	13,6	14,3	15,0
Бег 5000 м (мин, с)	23,50	25,00	26,50	27,45	28,30
Бег на лыжах 10 км (мин, с)	50,00	52,00	55,00	58,00	б/вр
Прыжок в длину с места (см)	250	240	230	223	215
Прыжок в длину с разбега (см)	480	460	435	410	390
Прыжок в высоту с разбега (см)	145	140	135	130	125
Силовой переворот в упор на перекладине (кол-во раз)	8	5	3	2	1
Бросок набивного мяча – 3 кг. М	11,40	10,50	9,60	8,80	8,00